リンパマッサージ

セルフケアBOOK

CamScannerでスキャン

そもそも、リンパってどういうもの？

「免疫」と「浄化」2つの働きで不調にオサラバ！

人間のからだには静脈に沿って「リンパ管」と呼ばれる管が無数にはりめぐらされています。リンパ管の中を通っているのが「リンパ液」で、リンパ管の途中にありフィルターのような役割をするのが「リンパ節」です。これらを総称して「リンパ」と呼んでいますが、リンパには大きく分けて「免疫」と「浄化」の2つの働きがあります。

体内を一方通行で流れ、酸素や栄養分を運び、からだの中の老廃物や余分な水分を回収するのが「浄化」の働き。リンパ液によって運ばれる体内のさまざまな不要物は、わきの下や鎖骨まわり、足の付け根（そけい部）、ひざの裏などにあるリンパ節で浄化されながら、最終的には鎖骨にある太いリンパ管に合流し、静脈に注がれてさまざまな臓器を経由して尿や汗として体外へ排泄されます。

また、リンパはからだに悪影響を及ぼすウイルスや細菌などの異物を体外に排泄してからだを守るためにも働くので、病気に強いからだをつくる「免疫」という重要な役目も担って、

物や余分な水分の回収がうまくいかず、リンパ節を押したときに痛みが出たり、周囲がむくんで水太りのような状態になったりします。このような状態が慢性化すると、免疫の機能も衰えやすく、風邪をひきやすくなったり、病気が治りにくくなったりします。

このように、リンパの「免疫」と「浄化」の働きはとても重要で、リンパの流れを改善してリンパ節の働きを高めることは、健康なからだを維持するために欠かせないのです。

リンパの流れを改善して健康的で美しいからだに

では、リンパの流れをよくするにはどのようなことをすればいいのでしょうか？　リンパは表層に多いため、外からの影響が伝わりやすいという特徴があります。つまりは手でさするだけでも流れを改善できるということ。そんな簡単なことで？　と思うかもしれませんが、さするだけでもむくみがちなからだには効果的です。また、リンパは血液のように心臓のポンプで流れているものでなく、筋肉の収縮をポンプの代わりとして流れています。そのため、運動不足や筋肉のこりはリンパの流れが滞る原因の

CamScannerでスキャン

そもそも、リンパってどういうもの?

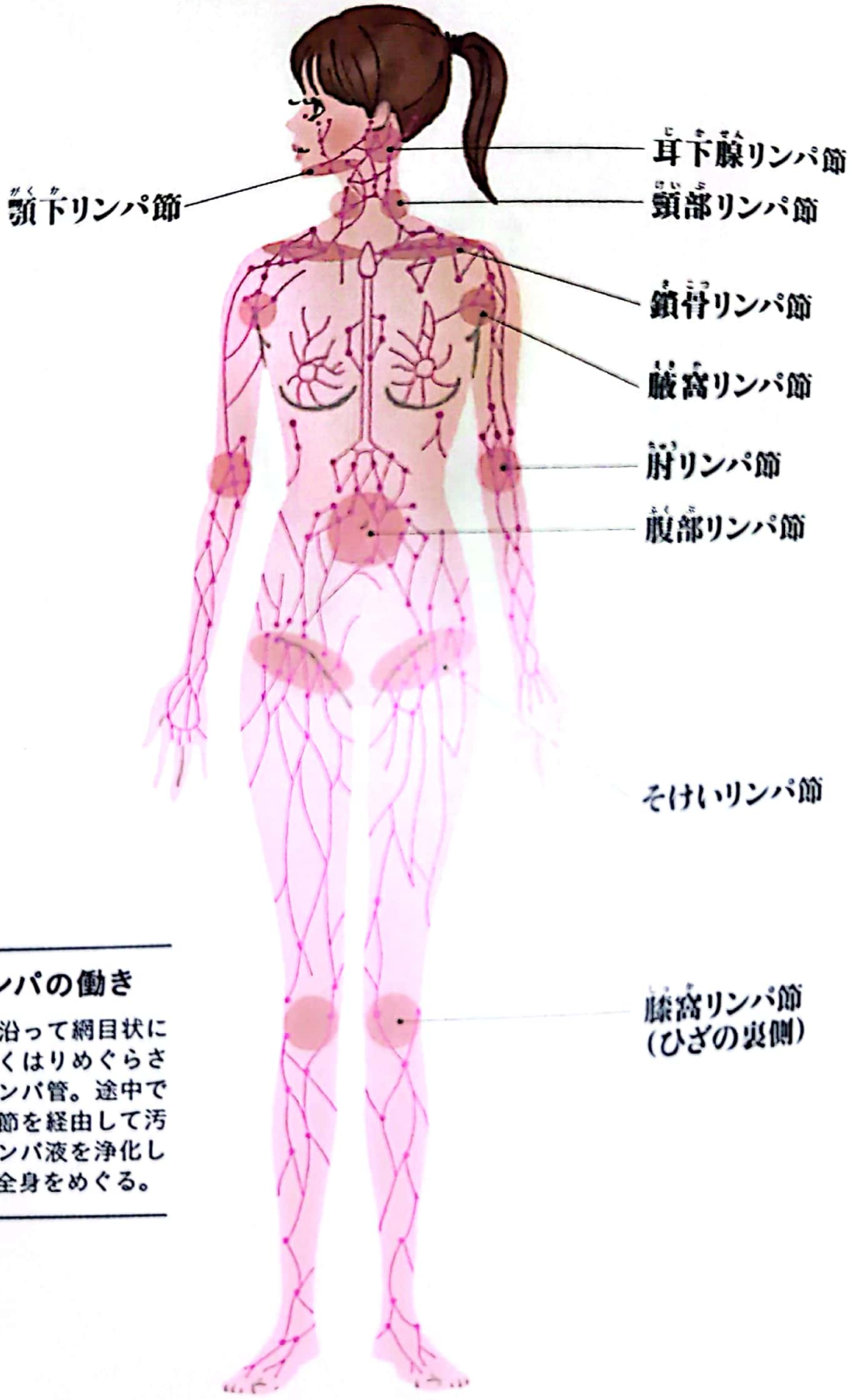
ひとつになります。ですから、リンパの流れを改善するには、適度な運動や筋肉刺激が有効な方法になるのです。

からだ全体に目を向けてケアする

リンパの流れが悪いと、むくみやすいだけでなく、代謝機能が低下するために太りやすい体質になってしまうのも問題です。よく、太った部分だけをケアしようとする人がいますが、それではあまり効果がありません。前述したようにリンパは全身をめぐっているため、部分的な改善はあまり意味がありません。気になる部分だけでなく、広くからだ全体に目を向けてケアをすることが大切なのです。ムダなものをためこまない美しく健康的なからだには、毎日のこまめなマッサージや運動でリンパの流れをスムーズにさせておくことが大事なのです。

CamScannerでスキャン

全身にはりめぐらされるリンパ図



リンパの働き

静脈に沿って網目状にくまなくはりめぐらされるリンパ管。途中でリンパ節を経由して汚れたリンパ液を浄化しながら全身をめぐる。

CamScannerでスキャン

東洋医学の概念、経絡とは？

全身をめぐる「経絡」の流れを改善してからだを活性化！

先に説明した「リンパ」は西洋医学の概念ですが、「経絡」とは東洋医学のとらえ方。本書で紹介する経絡リンパマッサージは、東洋医学と西洋医学両方の考え方をベースしているのが特徴で、からだ中をめぐるリンパと経絡の流れを整え、滞りを改善して心とからだの不調を解消するマッサージ法です。

「経絡」とは生命エネルギーである「気」「血（ケツ）」の通り道のことをいいます。経絡の流れは、よく川の流れにたとえられます。川の水が少ない（＝生命エネルギーである気血が少ない）と勢いが足りずスムーズに流れてくれません。また、大きい岩などが置かれている（＝経絡に何らかの滞りがある）と流れが止められてしまいます。このように、川の流れと同じようなことが経絡の中でも起こるのです。川の流れを改善するように、経絡のめぐりを整えておくことは、生命力の充実に欠かせないのです。

経絡と体表を結ぶ日本の経絡

経絡は、経絡の経路（＝経穴）に奇経の督脈と任脈を加えた計14

CamScannerでスキャン

経絡があると考えられています。それぞれの経絡は臓腑（内臓）とからだの表面を結んでいて、からだの深部から体表に近い部分まで、いろいろな場所を通りながら全身に複雑にはりめぐらされています。

そして、体表近くを通る経絡上には、経穴（ツボ）があり、気が出入りするポイントだと考えられています。ツボは内臓の状態を反映するポイントでもあるため、内臓に不調があると、ツボを押したときに痛さやかたさを感じるといった反応があらわれます。東洋医学では、内臓につながる経絡をマッサージしたり、ツボを刺激したりすることで弱った内臓機能の改善をはかっていきます。

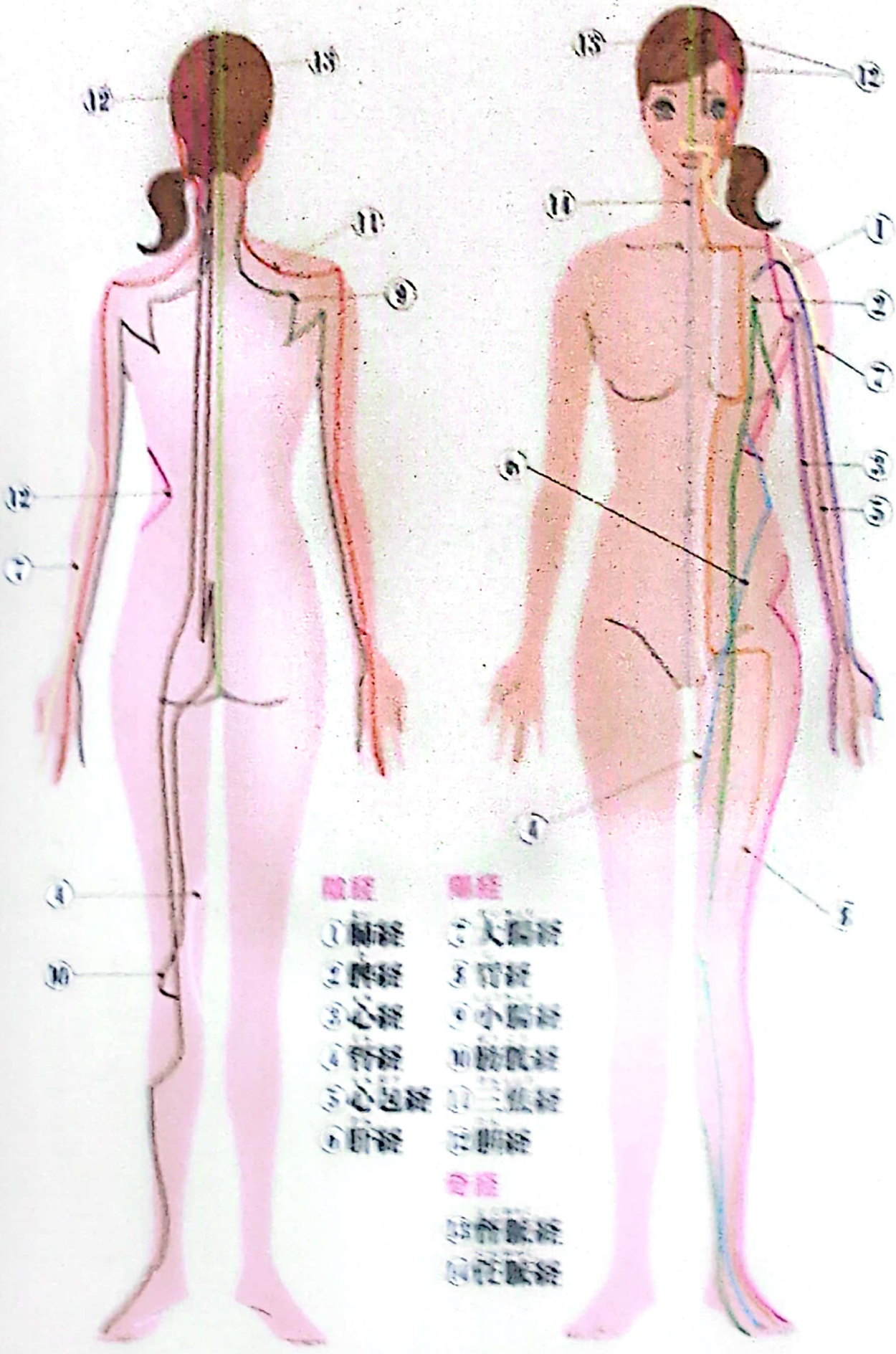
経絡を整えることで内側から不調を緩和

からだの不調症状を受けて、どの経絡に働きかけるかを診るのが経絡による治療です。例をあげると、胃や腸など消化器系にトラブルがある場合は足の胃経や足の脾経などの経絡と関係するため、胃経や脾経の通る足の前面や内側のマッサージを行なったりします。このように、一見関連がなさそうでも、じつは相互に影響しあっていることを読み解き、マッサージなど

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

全身の経絡



腹経

1. 胃経
2. 脾経
3. 心経
4. 肺経
5. 心包経
6. 肝経

背経

7. 大腸経
8. 膀胱経
9. 小腸経
10. 胆嚢経
11. 三焦経
12. 督脈経

奇経

13. 任脈経
14. 衝脈経

CamScannerでスキャン

筋肉を意識して行なうことが大切

筋肉の機能を高めて、基礎のからだを手に入れる

筋肉は、美しいボディラインを作る大切な要素のひとつです。しなやかな筋肉は、その人の骨格にあった弾力や長さ、強さを保ち、しっかりと機能することでキレイな姿勢をキープすることができます。しかし筋肉がこること、本来の働きが低下してしまい、お腹がポッコリ前に出てしまったり、肩が前に出て猫背になってしまったり、姿勢が悪くなってしまったりと、ボディラインは崩れるばかり。筋肉がきちんと機能しているとボディラインをスリムに美しくキープできますが、筋肉がこると途端にだらしのない体形になってしまうのです。

筋肉が弱るとリンパの流れが悪くなる

キレイな姿勢を維持したり、骨に付着し関節を動かすこと以外にも、筋肉はからだにとって重要な役割を果たします。それは、リンパの流れをよくするという働きです。筋肉は収縮したときに周囲のリンパ管に作用してリンパを押し出すという働きをします。この働きがしっかりとできていな

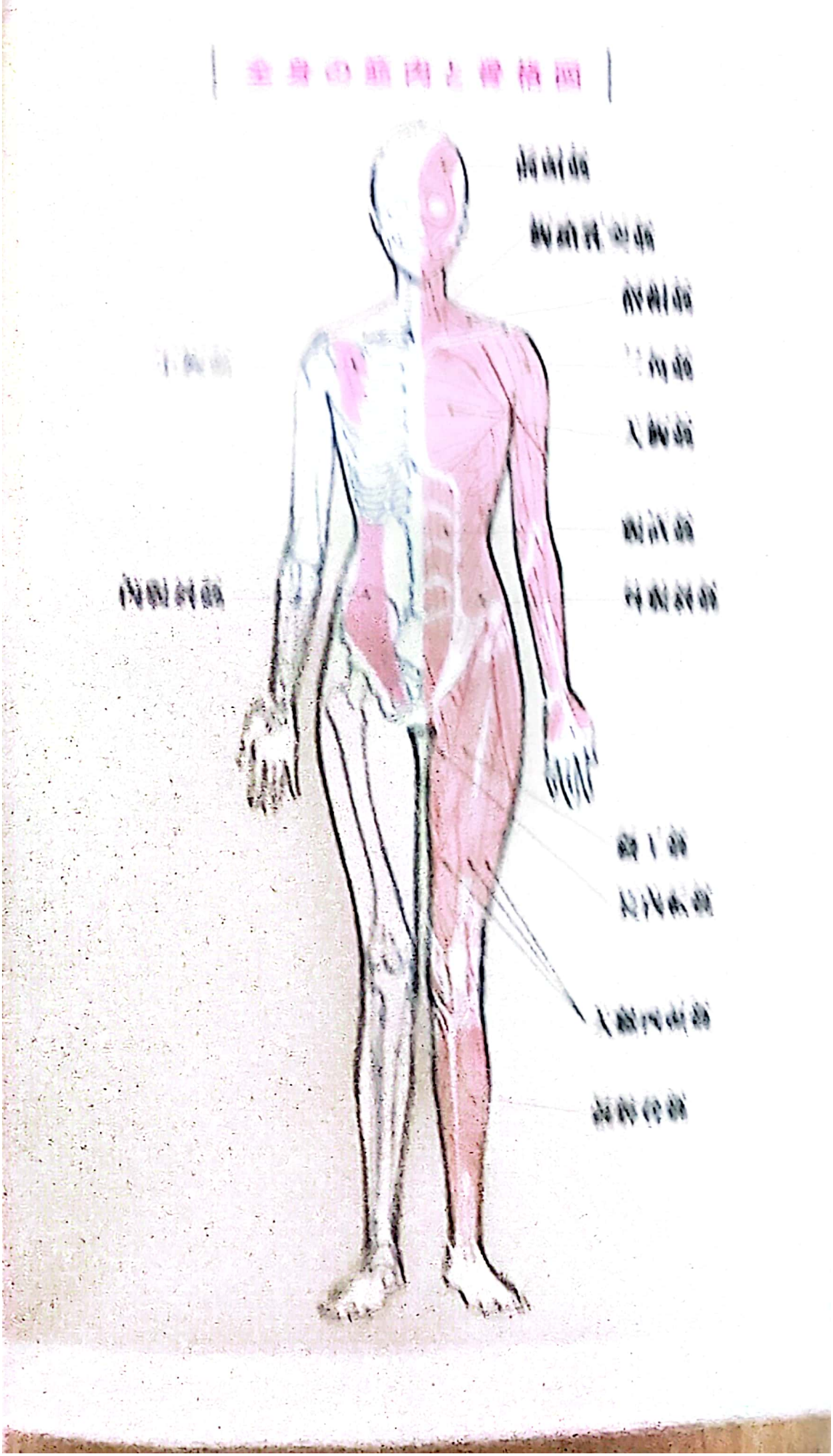
CamScannerでスキャン

いと、リンパの流れが悪くなり、むくみやすくなってしまいます。夕方になるとふくらはぎや足首まわりのむくみがひどくなるという人は、筋肉の機能を高めることでむくみがスッキリし、見た目の印象もガラリと変えることができます。

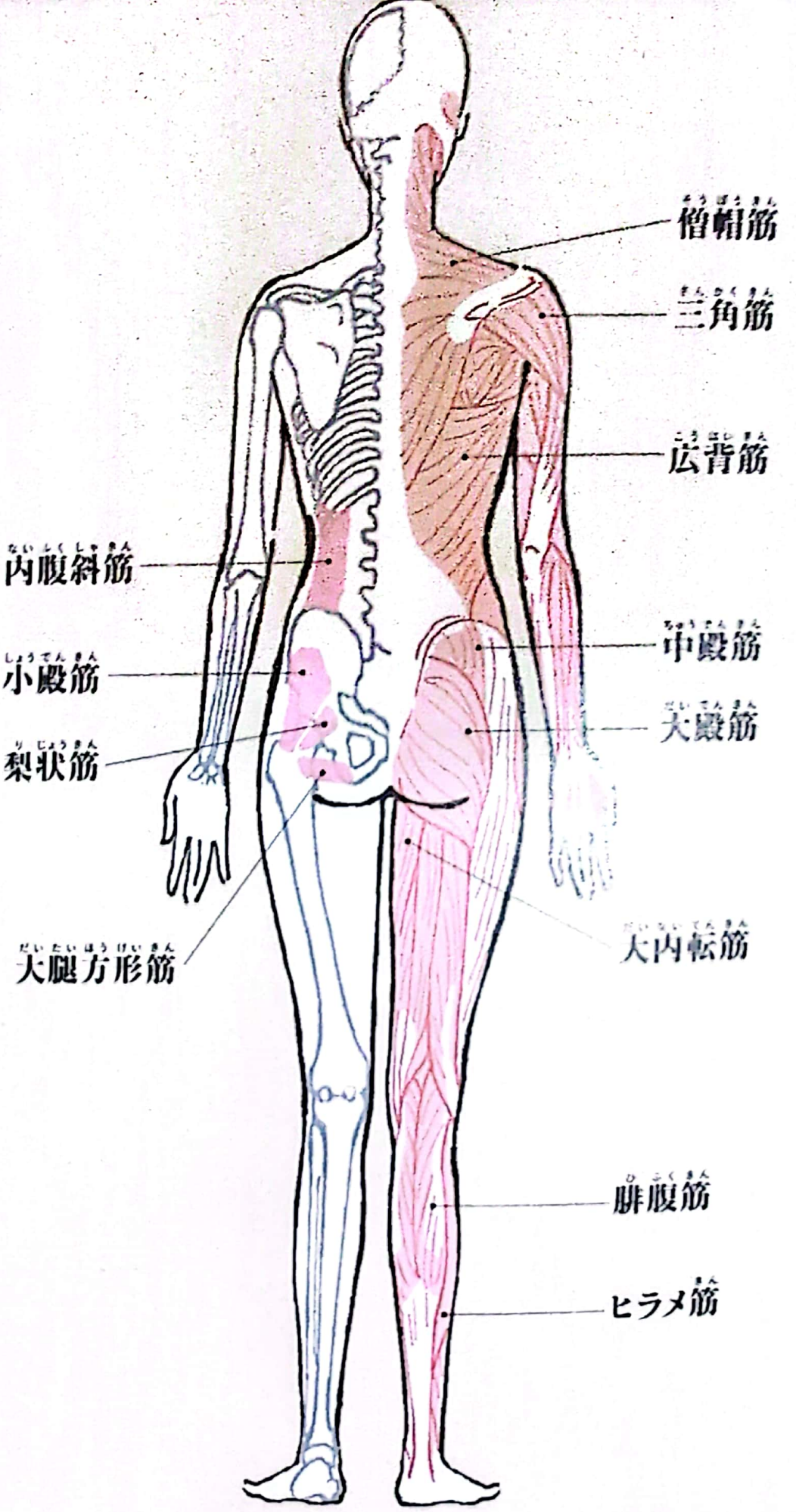
筋肉のこりをほぐして不調を予防・改善

また、私たちに身近な首こり、肩こりの原因のひとつにも筋肉の疲労があげられます。デスクワーク、家事、育児など、私たちの生活のほとんどの動作はからだの前で行なうことが多く、似たような動作をくり返します。肩を上げ下げする、指を動かすなど、同じ動作で同じ筋肉を使い続けると、筋肉は疲労してしまいます。からだを支える足、とくにふくらはぎや腰は立っているだけでも疲労してこってしまいます。こうした筋肉のこりは、そのこりのある場所だけではなく、ほかの場所にまで影響が及ぶことがあります。肩のこりはひどくなると頭痛や吐き気、腕のしびれなどを引き起こすこともあります。筋肉の働きをよくしておくことは、一見関係のないように思えるほかの不快症状を改善することにもつながるのです。

CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

肌も筋肉も刺激する経絡リンパマッサージ

肌の表面から深部までトータルに刺激

経絡リンパマッサージは、リンパや血液の流れを改善して、からだの調子を整えていくものです。注目すべきは、肌の表面から深部の筋肉までをトータルで刺激できることでしょう。

人のからだは、表面から深部に向かって、表皮（皮膚）、真皮、皮下組織、筋肉、骨というように構成されています。手技のひとつである「軽擦法」は、肌をさする手法ですが、肌の表面をさすることで循環を高めて、皮膚を温めてほぐします。ほぐれたところで「揉捏法」という揉む手技を用いて皮下にある筋肉をほぐしていきます。女性の皆さんが気にされる皮下脂肪は、真皮の下の皮下組織に含まれ、筋肉はさらにその下にあります。経絡リンパマッサージの「揉捏法」や「叩打法」で筋肉を刺激すると、筋肉の近くにある脂肪を燃焼させる作用もあり、引き締めにも役立ちます。

さらに、本書ではマッサージと一緒に行なうとさらに効果が上がるエクササイズやツボも紹介。筋肉のこりをほぐし、さらに機能を高める効率のよいプログラムになっています。

CamScannerでスキャン

+αでスッキリ!

Step 1 押す(にぎる) ～温める～

かたくなった皮膚や筋肉を温める

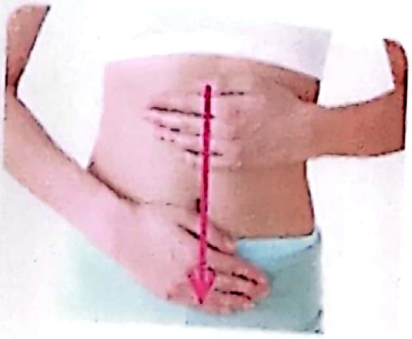
長年ほうっておいたセルライトはかたくなり、落ちにくい状態に。そこで、かたくなったセルライトを皮膚の表面から押してほぐします。ギュッとにぎって刺激して。

↓

Step 2 さする ～流す～

老廃物や水分の流れをよくする

さすることで、たまった老廃物や水分を流れやすくします。やせたい部分に手のひらを密着させ、各リンパ節に向かってさすります。リンパや経絡の流れがよくなります。



↓

Step 3 もむ ～ほぐす～

筋肉の血行を促進して燃焼力アップ

Step1より大きく刺激する方法です。気になる部位をもんで刺激して筋肉の血行をさらによくし、脂肪燃焼効果をパワーアップ。タオルをしぼるようににぎるのがコツ。

↓

Step 4 たたく ～引き締める～

細胞を活性化して引き締める

手のひらを軽く丸めて、パコパコとリズミカルにたたきます。細胞を活性化して皮膚を引き締める手技。たるみや特に引き締めたい部分を活性化するのに有効です。

CamScannerでスキャン

やってみましょう

経絡リンパマッサージの基本手技をマスター

マッサージ効果を高めるために、まずは基本のテクニックをマスター。手や足で練習をしてコツをつかみましょう。

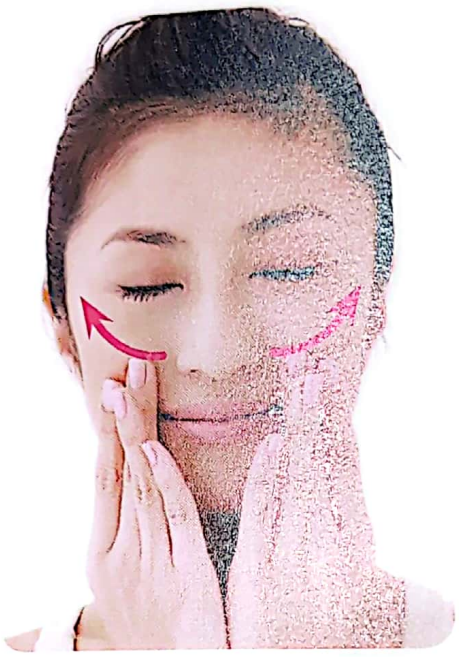
さする

さすることで皮膚や筋肉を温め、からだ全体の循環をスムーズにします。

二指軽擦法

【にしけいさつほう】

中指と人差し指の2本の指を使って、気持ちいいと感じるくらいの強さでやさしくさすります。顔など皮膚の柔らかい場所、狭い場所に効果的です。



手掌軽擦法

【しゅしょうけいさつほう】

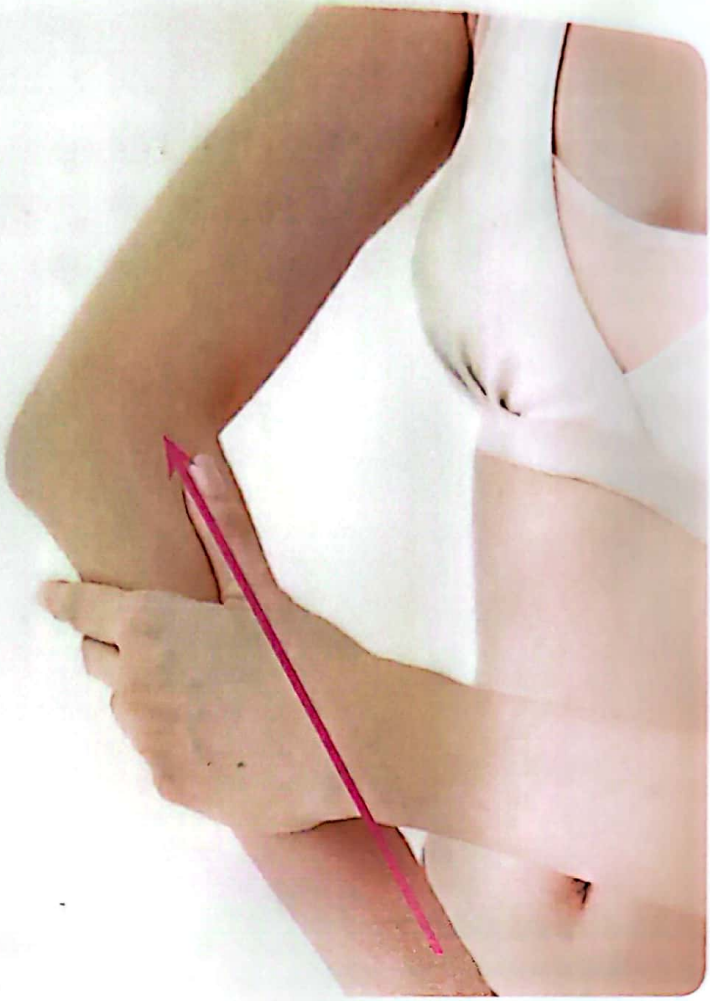
経絡リンパマッサージでもっともよく使われる手技。皮膚に手のひらを密着させてさすります。

CamScannerでスキャン

母指軽擦法

【ぼしけいさつほう】

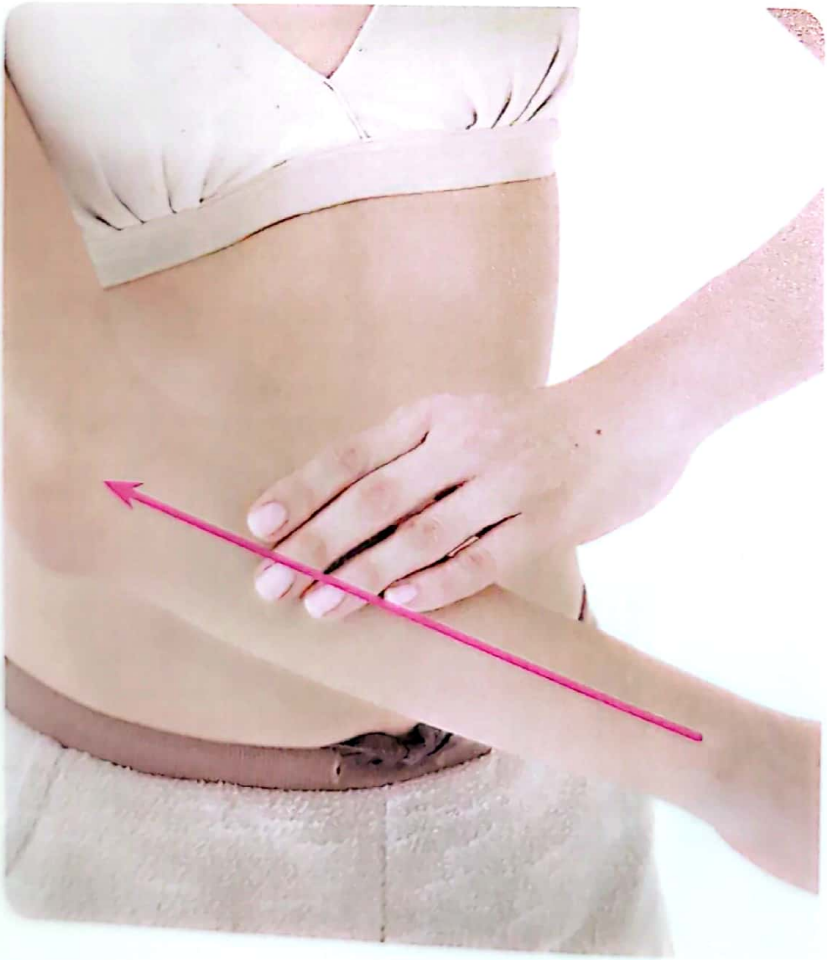
親指で少し圧を加えながら、気持ちいいくらいの強さでさすります。主に経絡のラインを刺激する手技です。



四指軽擦法

【ししけいさつほう】

親指以外の4本の指をあてて、やさしくなでるようにさすります。腕やお腹などに使います。



CamScannerでスキャン

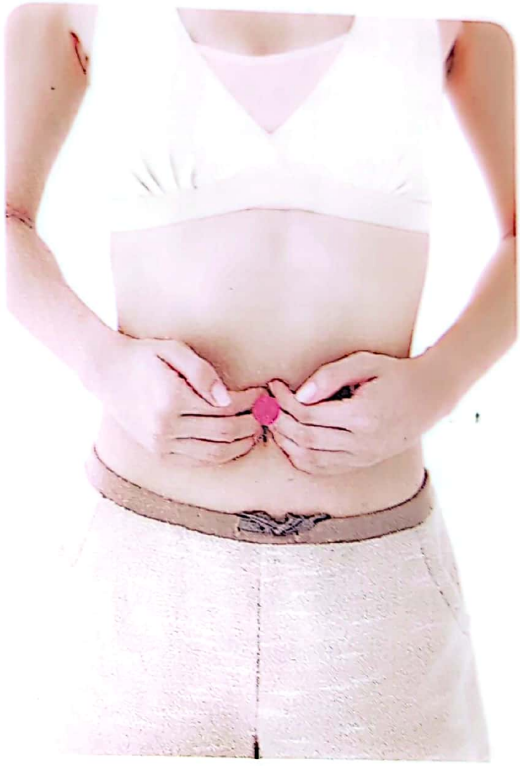
押す

**ツボを刺激するほか、
こりかたまった筋肉をゆるめて
やわらかくします。**

手掌圧迫法

【しゅしょうあっぱくほう】

手のひらを皮膚にぴったりあてて、息を吐きながら気持ちがいい程度の強さでゆっくり押します。5秒かけて押し、5秒止めて5秒かけて戻します。



四指圧迫法

【ししあっぱくほう】

親指以外の4本の指を皮膚にあてて、息を吐きながら気持ちいい程度の強さで押します。5秒かけて押し、5秒止めて5秒かけて戻します。

母指圧迫法

【ぼしあっぱくほう】

ツボなどを押すときに用います。体重を使って5秒かけて押し、5秒止めて5秒かけて戻します。親指を重ねて行なうと効果的です。

CamScannerでスキャン

もむ

筋肉を刺激することで皮下血行を促進し、セルライトや脂肪の燃焼を促します。

把握揉捏法

【はあくじゅうねつほう】

部位を両手でやさしくつかみ、タオルを絞るようにもみます。筋肉のこりや経絡の滞りを改善します。

母指揉捏法

【ぼしじゅうねつほう】

手のひら全体を部位にあて、親指に体重をかけて左右の手を交互に動かしてもみほぐします。

たたく

マッサージの仕上げに肌のたるみを引き締め、なめらかに整えます。

拍打法

【はくだほう】

手のひらの中央をくぼませてパコパコと音がするくらいの、気持ちのいい程度の強さで交互にたたく。

CamScannerでスキャン

部位別マッサージをする前に

めぐりをよくする 全身ウォームアッププログラム

部位別・症状別マッサージを行なう前に、全身の流れをよくする全身マッサージを行ないましょう。全身の流れがよくなると、部分マッサージの効果も上がり、さらに全身やせにもつながります！

Step 1 足裏

両手の親指の腹を使って、足裏全体を押す。かたい、痛い、冷えている部分は念入りに。足の甲の指の間も同様にほぐす。

Step 2 ふくらはぎ

両手のひらでふくらはぎを包み、足首からひざ裏のリンパ節に向かってさすり上げる。脚の内側、外側も同様にさする。

CamScannerでスキャン

Step 3 太もも

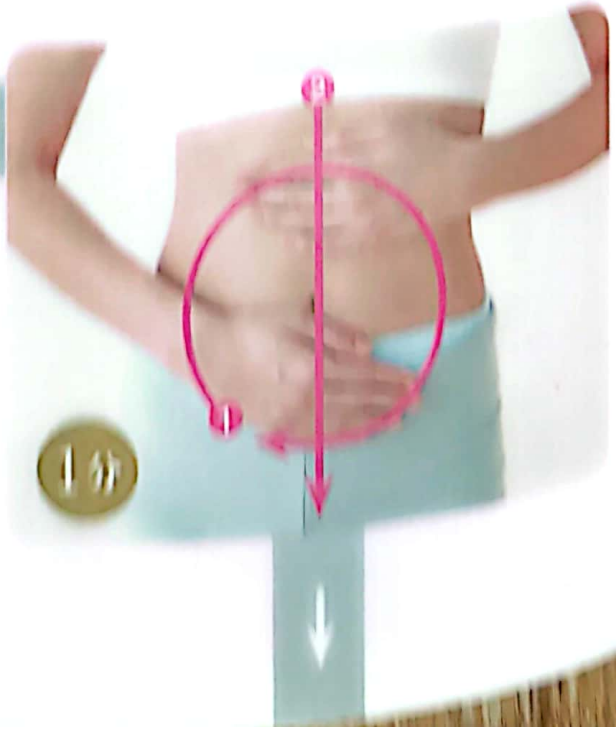
ひざ上に両手を当て、そけい部に向かって手のひらを左右交互に動かし、太ももの前側をさする。脚の内側、外側、後ろ側も同様に。

Step 4 背中

両手のひらを背中のできるだけ高い部分に当て、そこから左右に向かって、手のひらを密着させたままさすり下ろし、そのまま円を描くようにヒップラインに沿ってさすり上げる。

Step 5 お腹

- 両手のひらをおへその上下に当て、右手を中心に時計回りに円を描くように、お腹をさする。
- お腹の中心を、みぞおちからそけい部まで両手のひらで交互にさすり下ろす。



CamScannerでスキャン

Step 6 腕

1分

片方の手で反対側の手首を軽くつかみ、手首から腕のつけ根に向かって腕の外側と内側をさすり上げる。反対側も同様に。

Step 7 胸

1分

バストの丸みにあわせて、上下に手を当てる。上の手は胸の中央からわきの下へ、下の手はわきから胸の中央に向かって、やさしくさする。反対側も同様に。

Step 8 首

1分

片方の手を反対側の首すじに当て、耳の下から肩先に向けてさする。反対側も同様に。首を反対側に少し傾けると行ないやすい。

CamScannerでスキャン

1分

Step 9 顔

両手の親指以外の4本の指をあごに当て、あごからこめかみに向かってフェイスラインをやさしくさすり上げる。

Step 10 全身

手のひらを軽くくぼませ、手を左右交互に引き上げるようにしながら、全身を下から上へ手首を回転させながらたたく。頭は指先ではじくようにたたく。

1分

CamScannerでスキャン

効果を高める！

経絡リンパマッサージQ&A

Q1 どれくらいで効果がでるの？

A 個人差はありますが、目安は1週間ほど

目安として、およそ1週間ほどで何らかの効果があらわれてきます。ただし個人差があるので、むくみがひどい場合などは、1回のマッサージで劇的に変わることも。長い間冷え性に悩んでいる人やセルライトが肥大しているような場合は、毎日継続して行ないましょう。体質も改善され、からだが温まった、むくみが楽になったなどの変化があるはずです。

Q2 痛いほど効くの？

A 気持ちいいと感じる強さを目安に

リンパが滞っている部分や冷えがひどい部分、こっている部分は、マッサージをすると痛く感じることがあります。その場合はやさしく行なってみましょう。手先だけで力を入れるのではなく、体重を使うのがポイントです。「気持ちいい」と感じるくらいを目安にして行なって、ほぐれてきたら、徐々に強さを変えてもOKです。

Q3 やればやるほど効果がある？

A やりすぎはNG！目安を守って

マッサージは1日1回がオススメ。まとめて行なうよりも、少しずつ毎日続けるほうが効果的です。ただし、大事なデートの前日であれば、からだの状態をみながら回数を増やしても。全身ウォームアッププログラム（36ページ）に加えて、部位別・悩み別のマッサージを行なう場合は、2種類くらいがいいでしょう。

CamScannerでスキャン

Q4 体重も減らせるの？

A まずはサイズダウン そして次に体重ダウン！

「今日はむくみがひどいな」と思うときに経絡リンパマッサージを行なえば、その日のうちに効果を実感できるはずです。そして、経絡リンパマッサージを続ければ、ほかに比べて目立って太かった部分がサイズダウンしてくることでしょう。これは、全身の循環がよくなることで、からだにたまった水分や老廃物が外に排出され、ボディバランスが整ってくるから。全身のめぐりがよくなり、自然と代謝がアップ。代謝が上がると脂肪の燃焼も促進され、太りにくくやせやすいからだに。体重がオーバー気味の人は、ゆっくりと適切な体重に近づいていくはずです。

Q5 いつやるのがもっとも効果的？

A お風呂上がりがベスト

経絡リンパマッサージは、体が温まっているときに行なうと効果がアップします。また、肌に直接触れてマッサージするのが基本なので、マッサージする部位や手指が清潔に保たれているお風呂上がりがオススメ。お風呂上がりのリラックスタイムにマッサージの習慣をつけて、無理なく続けましょう。

Q6 マッサージオイルは使ったほうがいい？

A 必ずではありませんがやりやすくなるのでオススメ

手の滑りをよくして、マッサージ効果を上げるために、マッサージクリームやオイル、ジェルを使うことはオススメです。選び方は、オーガニックのオイルなど、肌質に合ったナチュラル素材のアイテムを選ぶようにするといいでしょう。マッサージをおこなうと、オイルの肌への浸透もよくなり、肌の調子もアップ。好みの香りのクリームやジェル、オイルやエッセンシャルオイルをプラスするのもオススメです。香りにはリラックス効果があり、気持ちを落ち着かせます。

Q7 食事制限はしなくていいの？

A 1日3食しっかり＆腹8分目 体を冷やさない食事を

ムリな食事制限は体温を下げ、代謝が悪くなるのでNG。1日3食＆腹8分目を目安に。体を温めるために、野菜なら温野菜など、温かいものをとるようにしましょう。また、水分の代謝をよくするために、1日1.5〜2Lの水分をとること。冷たい水分は胃腸を冷やしてしまうので、常温や温かいものをとりましょう。

Q8 やってはいけないときはあるの？

A 体調の悪いときはムリに行なわないこと！

マッサージを行なうときには、回数や以下の点に注意して行ないましょう。

- 手、指と行なう部位は清潔に
- 疲れがひどい、病気やケガがある、体調の悪いときは行なわない
- 妊娠の可能性がある、また妊娠初期はムリに行なわず、医師や専門家に相談を
- 食後2時間、飲酒後は控える
- 皮膚に傷や湿疹がある場合には、その場所を避けるか行なわない
- 症状が重い場合や、続けても効果があがらない場合は、すぐに専門家に相談を
- マッサージを行なって体に異常や違和感を感じたら、直ちにマッサージをやめて専門家に相談を
- マッサージのあとは、十分な水分をとる（500mlくらい）

CamScannerでスキャン

Chapter

2

気になる部位別
経絡リンパマッサージ

部位ごとに4つのステップでできる
マッサージの時間も1ステップ1分と簡単。
合わせて、エクササイズも行なってみましょう。

CamScannerでスキャン

Chapter

2

気になる部位別
経絡リンパマッサージ

部位ごとに4つのステップでできる
マッサージの時間も1ステップ1分と簡単。
合わせて、エクササイズも行なってみましょう。

CamScannerでスキャン

裏もも

座りっぱなしの生活は、ヒップとの境目がない、たるんだ裏ももをつくります。裏ももにセルライトがある人は、血行が悪く冷えている人が多いので、とくに押す（にぎる）、さするの動作を念入りに行なって裏ももにハリを出しましょう。

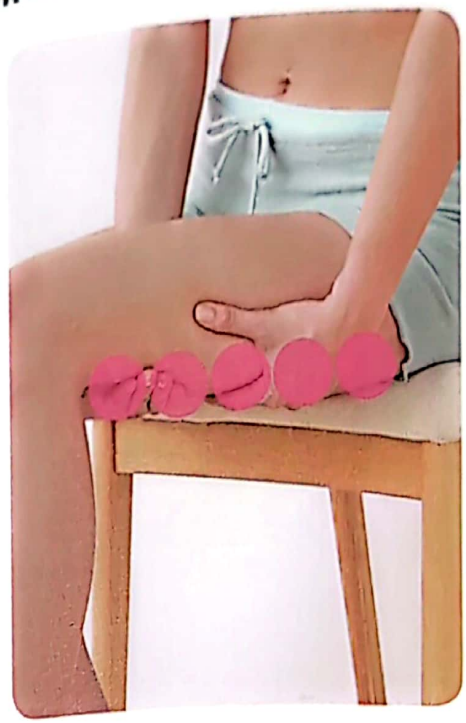
こんな人に特にオススメ!

- ももとお尻の間に深い溝ができている
- ももがお尻よりも外にはみ出している
- お尻と太ももが一体化している

1 押す（にぎる） 裏ももを大きくつかみ圧を加えながらにぎる

1分

イスに浅く座り、両手で裏ももを大きくつかみ、両手のひら全体で裏ももに圧を加えながらにぎる。にぎれない人は押すだけでOK。反対側も同様に。



2 さする ひざ裏の上からお尻の境目までをさすり上げる

1分

足を肩幅に開いて立ち、ひざ裏の上に手のひらを当てる。その位置からお尻と太ももの境目まで、両手のひらで、裏もも全体をさすり上げる。

Point
上半身を左右交互に動かしながら行なうとやりやすい!

CamScannerでスキャン

太ももの エクササイズ

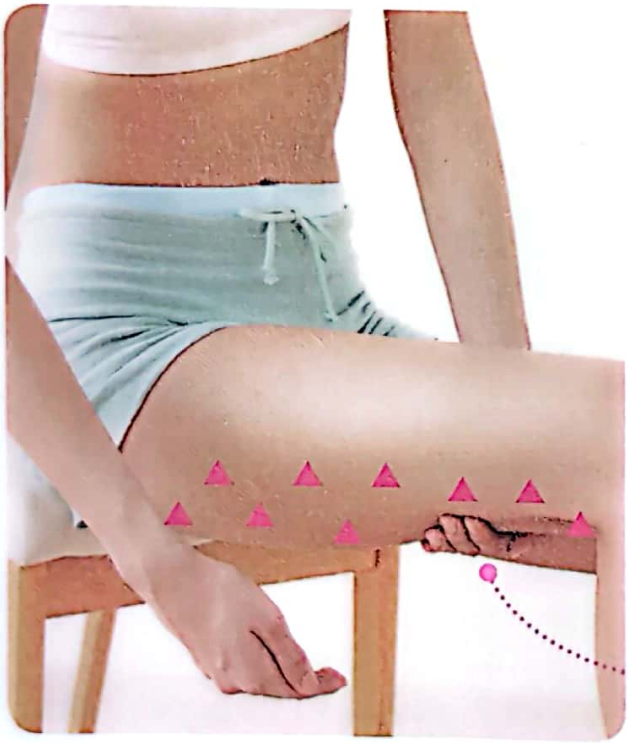
裏ももには、ハムストリングといわれる大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋がありますが、特に大腿二頭筋が衰えると裏ももがたるんでしまいます。

❶肩幅に足を開いて立ち、両手を頭の後ろへ。
❷背中を伸ばしたまま上体をゆっくりと約60度ほど前に倒し、30〜60秒キープ。
※3回行なう

3 もむ 裏ももをタオルをしぼるようにもみほぐす

1分

イスに浅く座り、脚の外側から裏ももを両手でつかみ、両手を互い違いに動かしながら、タオルをしぼるようにもみほぐす。反対側も同様に。



4 たたく 手のひらをくぼませ裏もも全体をたたく

1分

手のひらの中央を軽くくぼませ、手を左右交互に動かしながら、裏もも全体をたたく。パコパコと軽く音が出るようにたたいて。反対側も同様に。

Point
手をくぼませて、パコパコと音がなるようにたたいて。

CamScannerでスキャン

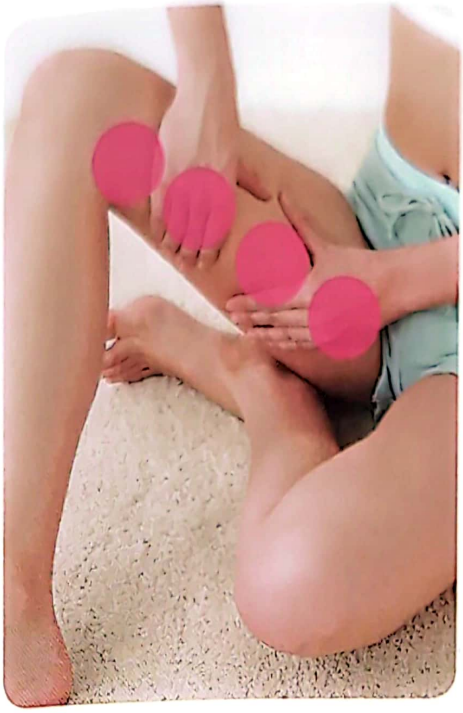
内もも

太ももの内側は、普段あまり使われない部分。そのぶん、余分な水分やお肉がたまってたるみやすいところでもあります。マッサージで余分な水分を排泄し、太ももエクササイズで引き締めれば、効果が実感できますよ。

こんな人に特にオススメ!

- 気がつくとズボンの内側がすれている
- またずれができやすい
- 内ももが赤くなっている、または黒ずんでいる

1 押す（にぎる） 内ももを大きくつかんでまんべんなくにぎる 1分



内ももをにぎりやすいように、脚を開いて座る。両手を内ももに圧を加えながらまんべんなくにぎる。反対側も同様に。

2 さする ひざ上からそけい部まで内もも全体をさする 1分

ひざ上に手のひらを当てる。手を左右交互に動かしながら、そけい部に向かって、内もも全体を手のひらでさすり上げる。反対側も同様に。

Point
足のつけ根にはそけいリンパ節があります。ここに流すような意識でさすって!

CamScannerでスキャン

太ももの エクササイズ

内ももの中でもっとも大きな筋肉、大内転筋を刺激します。曲げた内ももに力が入っているのを意識しながら行なって。

❶足を広めに開いて立ち、そけい部に手を当てる。
❷左足先を外側に向けてひざを曲げ、体重をのせて30秒キープ。
※反対側も同様に左右各3回行なう

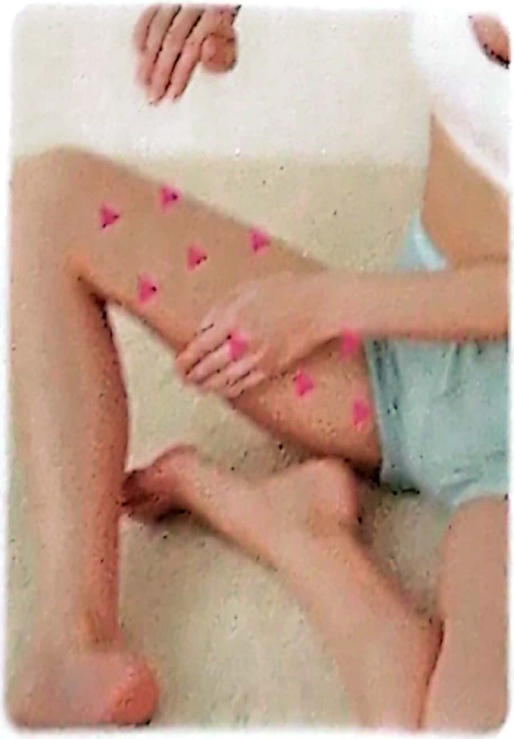
もむ

3 内ももをつかんだ手を左右交互に動かしてもむ

1分

内ももを両手のひらで大きくつかむ。手を左右交互に動かしながら、内もも全体をもみほぐす。反対側も同様に。

Point
内ももはやさしく、大きくつかむのがコツ!



たたく

4 内もも全体をまんべんなくたたく

1分

手のひらの中央を軽くくぼませ、手を左右交互に動かしながら、内もも全体をリズミカルにたたく。まんべんなくたたいたら、反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

前もも

前ももが張りやすくなっているのは、筋肉疲労などのこりの蓄積が原因。そこで、押す（ほぐす）ときにしっかり体重をかけて、よくもみほぐすのがポイント！マシンリーンで前側の張り出しをスッキリさせましょう！

こんな人に特にオススメ！

- パンツがパツパツになってしまう
- 太ももがたくましいといわれる
- ひざのお皿がお肉にうもれている

1 手のひらに体重をのせて前もも全体を押す

1分

Point
手のひらを当てたら、体重をしっかりかけて押してみて！

すそに浅く腰かけ、太ももの前側を両手のひらでにぎり、手のひらに体重をのせながら前もも全体をまんべんなく押す。反対側も同様に。

2 両手のひらで前もも をさすり上げる

1分

ひざ上に両手のひらを当てる。その位置からそけい部まで、手を左右交互に動かしながら、前ももをさすり上げる。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

太ももの エクササイズ

ひざまでつながっている前ももの大腿直筋を鍛えて、太ももの前の張り出しをおさえましょう。

❶肩幅に足を開いて立ち、両手を肩の高さまで前に上げる。
❷前にかがまないように、腰を落として30秒キープ。
※3回行なう

もむ

3 手を左右交互に動かして前ももをもみほぐす

1分

前ももを上から両手でつかむ。手を互い違いに動かし、手の位置を少しずつずらしながら、前ももをまんべんなくもみほぐす。反対側も同様に。

たたく

4 前もも全体をリズミカルにたたく

1分

手のひらの中央を軽くくぼませ、手を左右交互にリズミカルに動かしながら、ひざ上からそけい部まで、前もも全体をたたく。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

外もも

太ももの外側は本来あまりお肉がつかないところ。にもかかわらずそこが張り出しているのは、お尻のたるみや筋肉にこりがたまっているのが原因です。少し強めの力を加えてマッサージを行なうのがポイントです！

こんな人に特にオススメ！

- 下半身がアンバランスに太く見える
- ショートパンツはもう履けない
- タイトスカートが入らない

1 押す（にぎる） つかんでは離して外もも全体を押す

1分

片ひざを立てて床に座る。両手で太ももの外側を大きくにぎり、つかんでは離す動作を繰り返しながら、外もも全体をにぎって押す。反対側も同様に。

2 さする 両手のひらで前ももをさすり上げる

1分

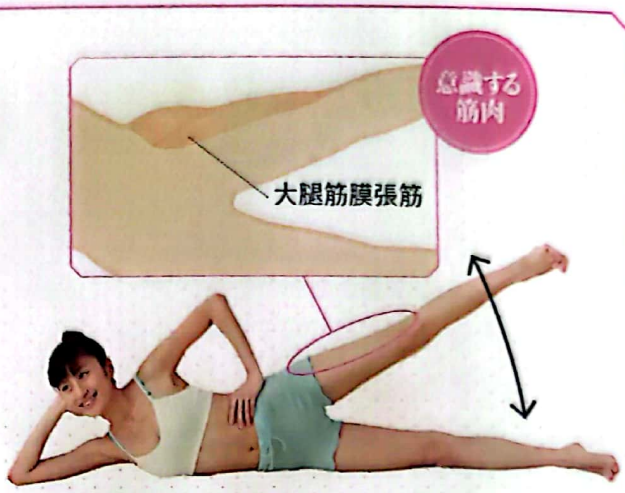
両手でにぎりこぶしをつくり、外ももに当てる。にぎりこぶしを滑らせるように、脚のつけ根に向かって外ももをさする。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

太ももの エクササイズ

お尻から太ももにつながっていて、外ももの張り出しを左右する大腿筋膜張筋を刺激します。

❶横向きになって右腕で頭を支えたら、左手を腰に当てる。
❷上側の足をできるだけ高く上げて10秒キープ。下の脚につく前に再度上げる。
※反対側も同様に左右各3回行なう



もむ

3 左右交互に手を動かし外ももをもみほぐす

1分

両手のひらで外ももをつかむ。タオルをしぼるように、左右の手を互い違いに動かしながら、つかんだ外ももをまんべんなくもみほぐす。反対側も同様に。

Point
手をすべらせるように、まんべんなくもんでね!

たたく

4 外ももをまんべんなくたたく

手のひらの中央を軽くくぼませ、外ももに当てる。左右の手を交互にリズミカルに動かしながら、外ももをまんべんなくたたく。反対側も同様に。

1分

CamScannerでスキャン

ふくらはぎ

動かすことが多く、普通だったらセルライトのつきにくい場所。ところが、むくみが原因で太く見えている人も少なくありません。マッサージで水分代謝がよくなれば、すぐにサイズダウンが可能です。

こんな人に特にオススメ!

- ししゃもみたいな脚といわれる
- 脚が実際よりも短く見える
- 「運動してた?」とよく聞かれる

1 押す(ほぐす) ふくらはぎ全体をにぎったまま押す

1分

いすを立てて床に座る。両手でふくらはぎをにぎり、足首からひざ裏まで、ふくらはぎ全体をにぎったまま4カ所程度押していく。反対側も同様に。

Point
体重をのせてしっかりにぎるように押すと効果的!

2 さする ふくらはぎをさすり上げる

1分

足首に両手のひらを当て、手を左右交互に動かしながら、足首からひざ裏までふくらはぎをさすり上げる。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

脚のエクササイズ

ふくらはぎの腓腹筋を鍛えて、リンパの流れを促進。むくみを改善します。

❶足を軽く開いて立つ。
❷イスの背を支えにしてかかとをできるだけ高く上げ、10秒キープしたらかかとを下ろし、床につく前に再びかかとを上げる。
※3回行なう
※慣れてきたらイスに頼らない方が効果的！

もむ

3 ふくらはぎをまんべんなくもみほぐす

1分

ふくらはぎの側面に両手のひらを当てる。手を互い違いに動かしながら、ふくらはぎを下から上へまんべんなくもみほぐす。反対側も同様に。

たたく

4 ふくらはぎをまんべんなくリズミカルにたたく

1分

手のひらの中央を軽くくぼませ、手を左右交互に動かしながら、ふくらはぎをまんべんなく、リズミカルにたたく。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

足首

血液は筋肉の収縮力でめぐるので、筋肉がたまりやすく、ふくらはぎが硬くなりやすい部位。そのため、全身やせには足首のマッサージが不可欠です。全身の代謝アッププラス、"モテ効果"もアップ！

こんな人に特にオススメ！

- ヒールの靴が似合わない
- くるぶしが見えない
- 靴下のあとが残りやすい

1 片手で足首をにぎって押す かたい部分は念入りに

片足の足首に両手のひらをそえて、片手で足首をにぎって押す。かたい部分は念入りに行なう。反対側も同様に。

1分

2 さする 足首を下から上へさすり上げる

1分

右手の親指とそのほかの4本の指で、アキレス腱をはさむように当てる。下から上へ足首を交互にさすり上げる。反対側も同様に。

Point
アキレス腱のくぼみに沿ってさすって！

CamScannerでスキャン

脚のエクササイズ

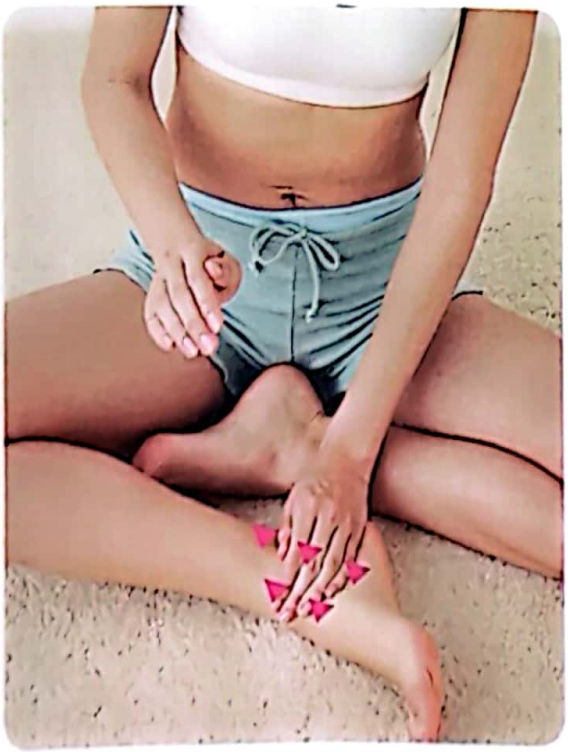
アキレス腱につながっている腓腹筋を刺激します。

❶両腕を肩の高さまで前に上げ、かかとを上げたまま前かがみにならないようにひざを曲げる。
❷かかとを下ろし、床につく前にかかとを再び上げる。
※10回行なう
※壁やイスの背に手をついて行なってもOK

もむ 1分

3 タオルをしぼるように足首をもみほぐす

両手で足首をつかみ、左右の手を互い違いに動かしながら、タオルをしぼるように足首をもみほぐす。反対側も同様に。



たたく 1分

4 手を左右交互に動かして足首全体をたたく

ひざを倒してあぐらをかき、手のひらの中央を軽くくぼませた両手を足首に当てる。手を左右交互に動かしながら足首を軽くたたく。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

お尻と太ももの境界部分

ふだんからあまり歩かない人ほど、お尻の筋肉が衰えています。するとお尻がどんどん垂れ、太ももとの境目がないタレ尻に！むくみ、冷えも大敵なので、マッサージでお尻を温めて！

こんな人に特にオススメ！

- ショーツがお肉に食い込んでしまう
- お尻がのっぺりしてたるんでいる
- 太ももの上にお尻がのっかっている

1 押す（にぎる）
ヒップラインを手のひらでにぎって押す

両手のひらを太ももとお尻の境界部分に当てる。両手でお尻のお肉をつかんでは離すをくり返して、ヒップライン全体をにぎりながら押す。

1分

2 さする
お尻を持ち上げるようにさすり上げる

1分

両手のひらを太ももとお尻の境界部分に当てる。垂れたお尻を持ち上げるように、ヒップラインに沿ってお尻の外側を腰までさすり上げる。

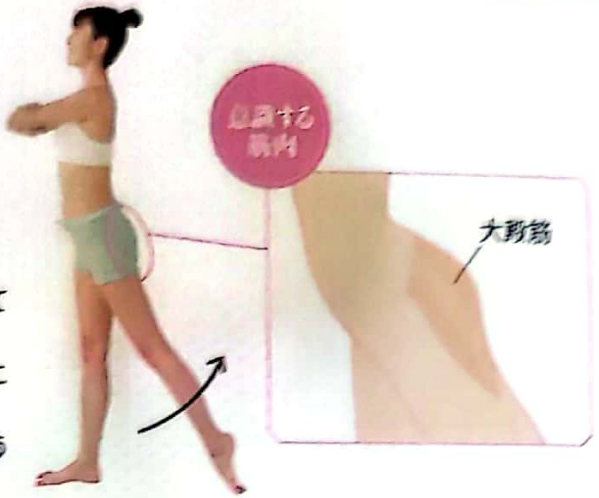
Point
上半身を左右に動かしながらさするとやりやすい

CamScannerでスキャン

お尻のエクササイズ

ヒップをキュッと持ち上げる大殿筋を鍛えます。お尻と太ももの境界部分に力が入っているのを意識しながら行なってみて。

❶両腕を胸の前で組み、脚をそろえて立つ。
❷左足を後ろにひき、つま先だけ床につけて30〜60秒キープ。
※反対側も同様にして左右各3回行なう



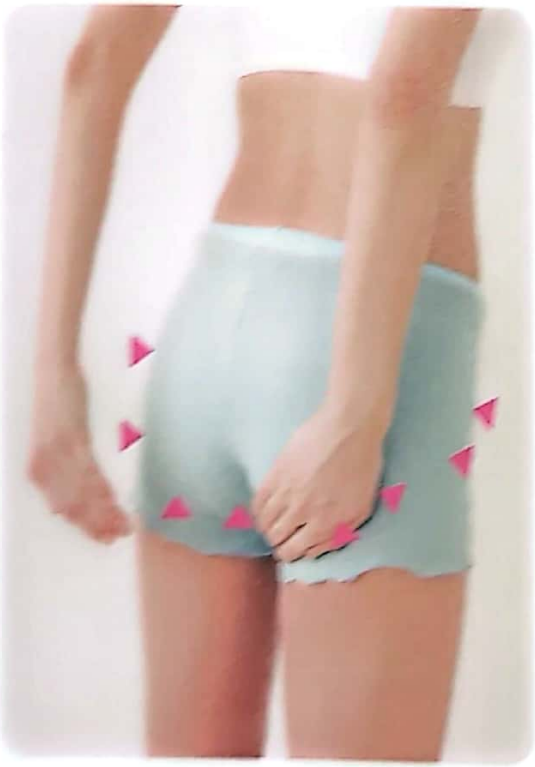
Point
手と手の間はもんで温めると効果UP

3 ヒップラインをつかんでもみほぐす

もむ

1分

両手で片側のお尻のヒップラインをつかむ。つかんだ手を互い違いに動かしながら、ヒップライン全体をもみほぐす。反対側のお尻も同様に。



4 お尻を持ち上げるようにヒップラインをたたく

たたく

1分

手のひらの中央を軽くくぼませ、ヒップラインに当てる。お尻のお肉を下から上へ持ち上げるように、ヒップラインをまんべんなくたたく。

CamScannerでスキャン

お尻のふくらみ部分

キュッと上向きになったお尻が理想的。座ったままの生活が続くと、お尻がぺたんこになり、丸みがなくなってしまいがち。マッサージでプリッとした桃尻を目指しましょう。

こんな人に特にオススメ!

- お尻が大きいといわれる
- ズボンがお尻でつっかえる
- 似合うかわいいパンツが見つからない

1 揉む（にぎる）お尻のふくらみ全体をにぎりながら押す

1分

両手のひらをお尻の中央に当ててなくべがらにぎにぎしふんなにぎにぎしながら、お尻全体をにぎにぎしながら、お尻全体をにぎにぎしながら押す。

2 さする ヒップラインに沿ってお尻をさすり上げる

1分

Point
上体を少し前に倒すとさすりやすい!

腰の中央に両手のひらを当て、お尻の中央から下までさすり、次にヒップラインに沿って、お尻の理想的な形を描きながらヒップラインをさすり上げる。

CamScannerでスキャン

お尻のエクササイズ

お尻の丸みをつくる中殿筋を中心としたお尻の殿筋群を鍛えれば、キュッと上向きのお尻に。お尻の中央に力を入れるように意識して行なって。

❶両腕を胸の前で組んで立つ。
❷右足を大きく横に出してつま先だけ床につけ、30秒キープ。
※反対側も同様にして左右各3回行なう

意識する筋肉

もむ

3 お尻のふくらみをつかんでもみほぐす

片側のお尻のふくらみを両手のひらでつかむ。お尻をつかんだまま、手を互い違いに動かしながら、お尻の中央に向かってもみほぐす。反対側も同様に。

1分

たたく

4 お尻の外側から中央をまんべんなくたたく

手のひらの中央を軽くくぼませ、お尻の外側から中央をまんべんなくたたく。お尻の角えている上こぶしをあてている部分は特に念入りに！

1分

下腹（おへその下）

姿勢が悪い、冷え性、婦人科系のトラブルがある、内臓が下垂している…。下腹が出る原因はさまざまですが、どのタイプもマッサージで下腹の流れをよくして、内臓機能を活性化することで、下腹が引き締まってきます。

こんな人に特にオススメ

- 家ではゴムのパンツを履いている
- ショーツの上にお肉がのっている
- 下腹とヒップがだいたい同じサイズ

1 お肉をにぎって、離して下腹全体を押す

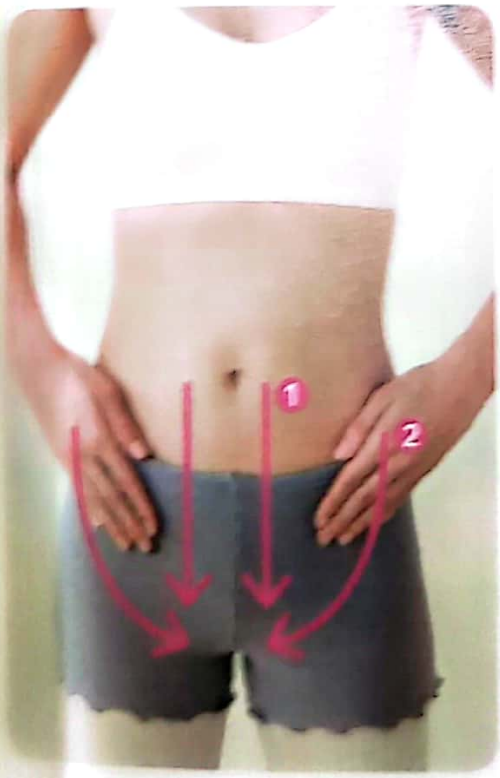
1分

正座で座り、立て、両足とそのほかの指先で下腹のお肉をにぎる。にぎっては離すを繰り返しながら、下腹全体をまんべんなく押す。

Point

2 下腹を上から下へさする そけい部をさする

1分



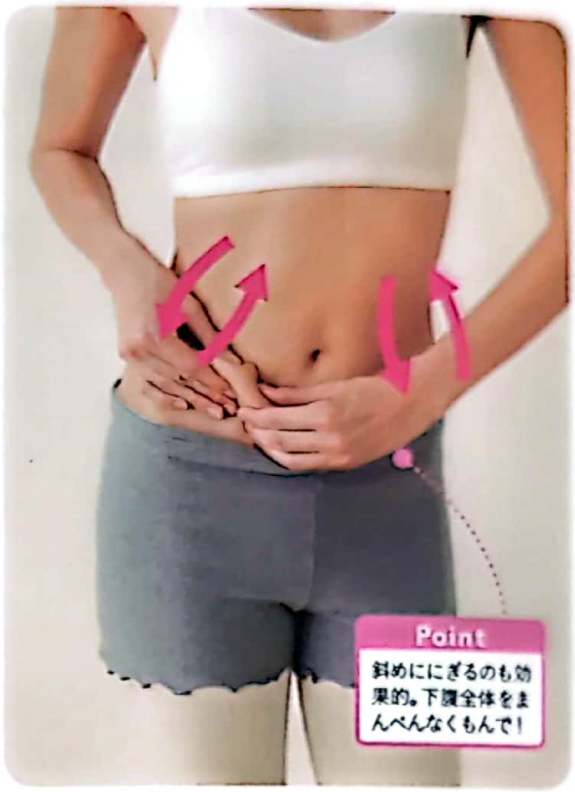
❶両手のひらをへその横にあて、そけい部に向かって下腹を上から下にさする。❷腰に手を当て、外側から中央へそけい部をさする。

CamScannerでスキャン

お腹のエクササイズ

お腹を縦に走る筋肉、腹直筋の下部を鍛えて下腹を引き締めます。

❶ ひざを立ててあお向けになり、両手を頭の後ろで組む。
❷ おへそをのぞきこむように頭を上げて10秒キープしたらゆっくりと下ろし、床につく前に再び起こす。
※3回行なう

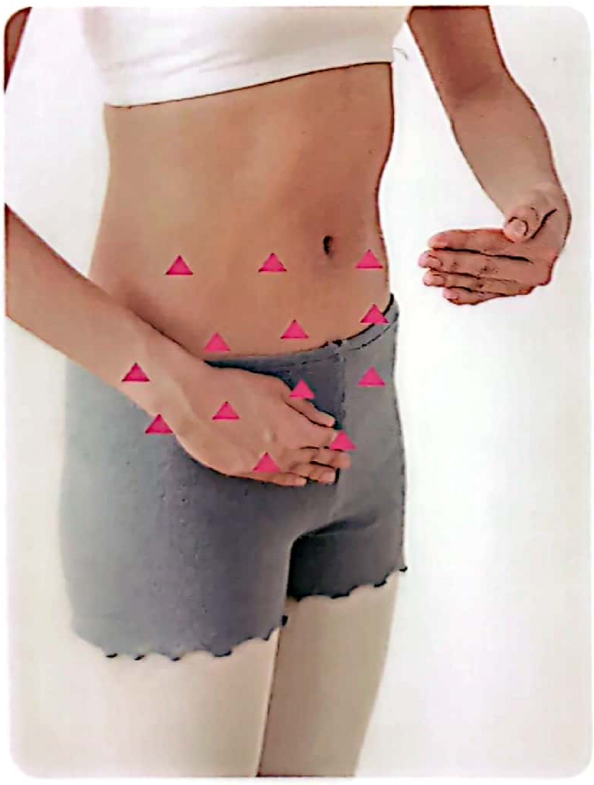


もむ

3 下腹のお肉をつかんで全体をもみほぐす

1分

下腹を親指とそのほかの4本の指で大きくつかみ、タオルをしぼるように手を交互に動かす。手の位置をずらしながら下腹全体をもみほぐす。



たたく

4 下腹全体を下から上へ持ち上げるようにたたく

1分

手のひらの中央を軽くくぼませ、手を左右交互に動かしながら、下腹全体をまんべんなくたたく。お肉を下から上に持ち上げるようにたたくのがコツ。

CamScannerでスキャン

わき腹（サイドの肉）

ウエストを中心としたわき腹は、骨がないために太るとすぐにお肉がついてしまいます。でも逆にいえば、やせやすい場所でもあります。1回のマッサージで、1〜2cmのサイズダウンはカンタン！

こんな人に特にオススメ！

- くびれが見つからない
- ビキニ姿は誰にも見せられない
- 以前よりも外にラインが膨らんでいる

1 押す（にぎる） お肉をにぎって、離してわき腹全体を押す

1分

わき腹のお肉を両手で大きくつかみ、にぎったり、離したりしながら、わき腹全体をにぎり押す。反対のわき腹も同様に。

2 さする お肉を集めるようにわき腹をさする

1分

右手を左のわき腹に当て、お肉を集めるように右わき腹に向かってさする。左手は右わき腹から左わき腹へ、左右交互に手を動かしながらさする。

Point

上半身を大きく左右に動かすとさらにシェイプアップ効果が！

CamScannerでスキャン

お腹のエクササイズ

くびれをつくる外腹斜筋を鍛えれば、わき腹のお肉は落としやすくなります。

❶ひざを立ててあお向けになり、両手を頭の後ろで組んで頭を持ち上げる。
❷立てたひざを右に倒し、床につく直前で10～30秒キープ。
※反対側も同様にして左右各3回行なう

もむ 1分

3 わき腹のお肉をつかみもみほぐす

両手の親指とそのほかの4本の指でわき腹のお肉を大きくつかむ。そのまま左右の手を交互に動かしてお肉をもみほぐす。反対側も同様に。

たたく 1分

4 わき腹全体をリズミカルにたたく

手のひら中央を軽くくぼませ、手を左右交互に持ち上げるようにしながら、わき腹全体をリズミカルにたたく。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

上腹（肋骨〜胃）

食べすぎで太った人に、お肉がつきやすいのが上腹。
でも、ここのお肉はマッサージで持ち上げることによって、ハリのあるバストにだって変身可能！
アンダーバストをスリムにするイメージでマッサージを。

こんな人に特にオススメ

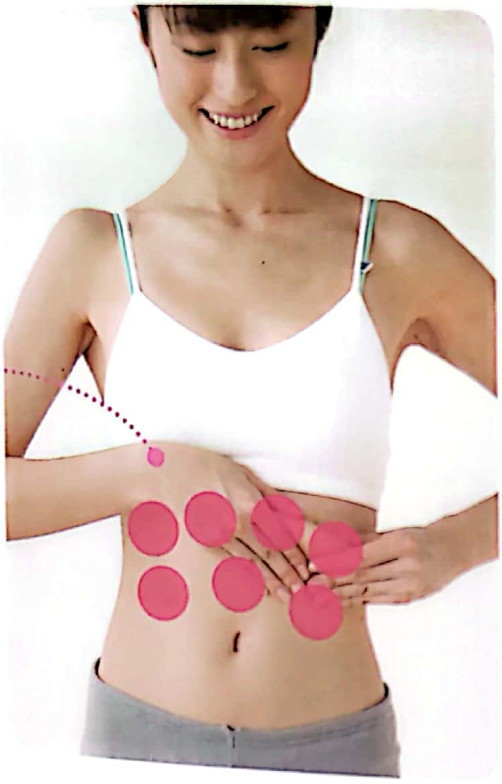
- バストよりもお腹が前にせり出している
- 肋骨の下にくぼみがない
- ビール腹になってきた

1 押す（にぎる） 上腹のお肉をつかんで圧を加えながら押す

1分

手のひらで肋骨の下からへそまで、とくに胃の周辺にある上腹のお肉を大きくつかみ、にぎって圧を加えながら押す。

Point
できるだけ大きくつかんで、温めるように！



2 さする 親指以外の4本の指でお腹の前面をさする

1分

みぞおちのあたりに両手の親指以外の4本の指を当てる。その位置から肋骨に沿ってわき腹まで、左右交互にさする。

CamScannerでスキャン

お腹のエクササイズ

上腹をスッキリさせる腹直筋の上部を鍛えます。

❶あお向けになり、両腕は手のひらを下にして体の横に。
❷脚をそろえたまま40度を目安に脚を上げ、10～30秒キープしたらゆっくりと下ろし、床につく前に再び上げる。
※3回行なう

3 上腹のお肉をつかんでもみほぐす

1分

親指とそのほかの4本の指で、上腹のお肉をつかみ、手を交互に動かしながらお肉をもみほぐす。手の位置をずらして、まんべんなく行なう。

Point
脂の層を挟んでやさしくつかむのがポイント!

4 上腹全体をリズミカルにたたく

1分

手のひらの中央を軽くくぼませ、手を左右交互に持ち上げるようにしながら、上腹全体をリズミカルにたたく。手首をやわらかく使うと、たたきやすい。

時間があるときに

さらに効果を高める
下半身集中プログラム

顔の割に足が太い、上半身と下半身がアンバランス、など
下半身全般の悩みには下半身のトータルケアで、ボディバランスを改善！
下半身全体のケアにより、気になる部位の痩身効果もアップ。

腹部リンパ節

おへそのまわりにあるリンパ節。胃や腸の周辺にもリンパ節が点在しているため、消化不良や便秘等の症状と関連。お腹に弾力がありやわらかい状態が滞りがない健康なからだ。

そけいリンパ

足の付け根にあるリンパ節。足からのリンパを浄化する大切なポイント。リンパ節が密集しているため、滞ると足のだるさや、足のむくみ、下半身太り、婦人科疾患の原因に。

膝窩（しっか）リンパ節

ひざの裏にあるリンパ節。足先から太ももへと向かうリンパの通過地点で、老廃物をろ過する場所。滞ると足先の冷えや、足指＆ふくらはぎまわりのむくみの原因に。

マッサージの順番

1 足裏
▼
2 足の甲・指
▼
3 ふくらはぎ
▼
4 太もも
▼
5 足の外側
▼
6 お股
▼
7 下腹部
▼
8 お尻

CamScannerでスキャン

左右で1分 Step 1 足裏

足の裏を押す

両手の親指を重ねて、体重をかけて押す。5秒かけておし、5秒止めて5秒かけて戻す。

足裏全体をさする

足の指の付け根からかかとへ向かって両手の親指で足裏全体を交互にさすっていく。

左右で1分 Step 2 足の甲・指

足の甲をさする

指と指の間を、指の付け根から足首まで親指でさする。

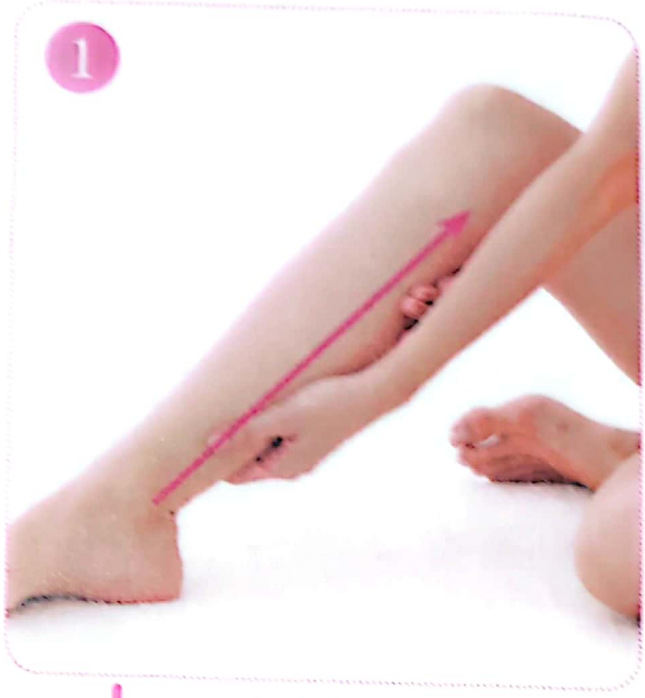
指をもむ

親指と人差し指で足指をつまみ、指先から付け根に向かってもんでいく。

CamScannerでスキャン

左右で1分

Step 3 ふくらはぎ



ふくらはぎをさする

両手のひらをふくらはぎにしっかりとあて、足首からひざ裏まで左右の手で交互にさすり上げる。

ひざ裏を押す

4本の指をひざ裏にあて、5秒かけて押し、5秒止めて5秒かけて戻す。

Step 4 太もも

左右で1分

太ももをさする

両手のひらを太ももの内側にあて、ひざからそけいリンパ節まで左右の手で交互にさすり上げる。

足の付け根を押す

両手を重ねて足の付け根を押す。

CamScannerでスキャン

左右で1分

Step 5

足の外側

ふくらはぎの外側をさする

ひざ下の外側を、足首からひざまで左右の手で交互にさすり上げる。

太ももの外側をさする

太ももの外側をひざから股関節まで左右の手のひらでさすり上げる。

CamScannerでスキャン

1分 Step 6

お腹

腹部を押す

へその下に両手を重ねてゆっくりおしていく。5秒かけて押し、5秒かけてもどす。

からだの中心とおへそまわりをさする

❶みぞおちから恥骨まで手のひらで交互にさすり下ろす。

❷手を交互に動かしておへそのまわりを右から左へと円を描くようにさする。

CamScannerでスキャン

1分 Step 7

下腹部

足のつけ根をさする

4本の指で足のつけ根を外側から内側へさする。

下腹部をたたく

手のひらを軽くくぼませてパコパコと音がするように下腹部全体をたたく。

Step 8

1分 お尻

骨盤を押す

背骨の下にある骨（仙骨）の上を手のひらで下に向かって押して、く。

ヒップラインをさする

からだを左右に動かしながらヒップラインを内側から外側へさする。

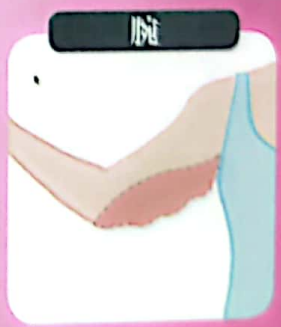
CamScannerでスキャン

二の腕（内側）

手を上げると垂れ下がった振袖のような腕になっていたら、ビックリ！
腕の内側は意識して運動をしないと、セルライトがつきやすい場所なのです。
マッサージとともに、内部燃焼ポーズで筋肉を引き締めて！

こんな人に特にオススメ！

- 気づくと二の腕が揺れている
- たるんでいる部分が大きくつかめる
- 半袖シャツの袖口からお肉がはみ出している



1 揉む（にぎる）二の腕の内側をにぎって押す

1分

右ひじを曲げて上に上げる。左手のひらを二の腕の内側に当て、ひじからわきの下まで、腕の内側のお肉をにぎりながら押す。反対側も同様に。

2 さする 腕の内側をわきの下に向かってさする

1分

右腕を上に上げ、左手のひらを手首に当てる。そこから、わきの下のリンパ節に向かって、手のひらで腕の内側をさする。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

腕のエクササイズ

腕のたるみを引き締める上腕三頭筋を刺激します。

❶左足を後ろにひいて右足に体重をのせ、右手は右太ももの上に。
❷左手の手のひらを下に向けて腕を後ろにひき、10～30秒キープしたら、ひじを曲げたり伸ばしたりを10回行なう。
※反対側も同様にして左右各10回行なう

もむ

3 ひじ上からわきまでもみほぐす

1分

左手の親指とそのほかの4本の指で右腕の内側をつかみ、手の位置を少しずつずらしながら、ひじ上からわきまでもみほぐす。反対側も同様に。

Point
少しねじるような感覚でお肉をもんで！

つまむ

4 腕の内側をまんべんなくたたく

1分

左手のひらを体全体を軽くくぼませ、ひじを曲げて上に上げた右腕の内側をリズミカルにまんべんなくたたく。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

二の腕（外側）

昔ついた筋肉が落ちないままかたくなってしまったのが、二の腕外側の盛り上がり。まずは、マッサージでかたさをやわらかくすることが、“ほっそり二の腕”の第一歩です。

こんな人に特にオススメ！

- ノースリーブが似合わない
- 肩幅が広く見える
- たくましいねとよくいわれる

1 押す（にぎる） 腕の外側を手のひらでにぎって押す 1分

二の腕の外側に反対側の手のひらを当て、手のひら全体で二の腕の外側をにぎるように押していく。かたい部分は念入りに行なって。反対側も同様に。

2 さする ひじの上から肩先まで二の腕の外側をさする 1分

ひじの上に反対側の手のひらを当てる。ひじ上から肩まで、二の腕の外側に手のひらを密着させたままさすり上げる。反対側も同様に。

Point
手をやわらかく使って、しっかり肌に密着させて！

CamScannerでスキャン

腕のエクササイズ

二の腕と肩をつなぐ三角筋を刺激して、二の腕の外側を引き締めます。

❶肩幅に足を開いて立ち、右ひじを曲げて肩の高さまで上げ、10～30秒キープ。
❷右ひじをのばしたり、曲げたりを10回行なう。
※反対側も同様にして左右各10回行なう

もむ

3 手のひら全体で二の腕をもみほぐす

ひじの上を反対側の手で大きくつかむ。ひじ上から肩先まで、手のひら全体で二の腕の外側をつかみながら、もみほぐす。反対側も同様に。

1分

たたく

4 二の腕の外側をリズミカルにたたく

お手の手のひらを体全体を軽くたたき、反対側の二の腕の外側を、リズミカルにまんべんなくたたく。かたい場合は全体的に反対側も同様に。

1分

CamScannerでスキャン

背中の肉

同じ姿勢を長く続けて背中の筋肉を動かさないために、こりで背中が盛り上がって猫背になっている人も。背中のリンパの流れをよくして、こりをほぐすのが、背中やせの近道です。

こんな人に特にオススメ!

- ブラがくい込んでいる
- 肩甲骨が見えない
- 背中が盛り上がっている

1 押す（にぎる） 背中をまんべんなくにぎって押す

1分

両手の親指とそのほかの4本の指で、背中のお肉をにぎって押す。手の届く範囲をまんべんなくにぎっては押し、離すの動作を繰り返して。

2 さする 背中を手のひらでまんべんなくさする

1分

左手は右から左へ、右手は左から右へ、手を左右交互に動かしながら、手のひらで背中をさする。手の位置を少しずつずらしながら、まんべんなくさする。

Point
上半身をねじりながらさすると行ないやすい!

CamScannerでスキャン

背中のエクササイズ

肩から背中をつなぐ大きな筋肉、僧帽筋を鍛えます。余分なお肉がついていない、スッキリとした背中をめざしましょう。

❶肩幅に足を開いて立ち、両ひじを曲げて肩の高さまで上げ、胸を開く。
❷肩甲骨を寄せるようにひじを後ろにひいて10秒キープ。
※10回行なう

意識する筋肉

もむ

3 背中のお肉をつかみ、もみほぐす

1分

腰をひねって、両手の親指とそのほかの4本の指で背中のお肉をつかみ、手を交互に動かしてもみほぐす。手の位置をずらしながらもむ。

たたく

4 手の届く範囲で背中をたたく

1分

少し前かがみになり、手のひらの中央を軽くくぼませて両手で交互に、背中をリズミカルにたたく。手の届く範囲をまんべんなくたたいて。

CamScannerでスキャン

首

首に脂肪がついている人はほとんどいません。
それなのに首が太く見えるのは、こりが原因。首のこりを取り除くと、顔もすっきり見え、全身の代謝がよくなるので、美肌につながります！

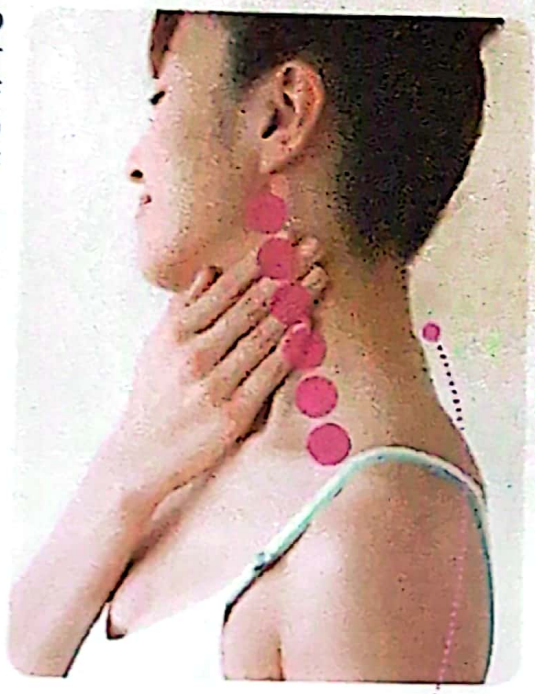
こんな人に特にオススメ！

- 首に深いしわがあってとれない
- しわがついていてとれない
- 髪型をショートカットにできない

1 押す（にぎる）
耳の下から鎖骨まで首すじを押す

1分

親指以外の4本の指を反対側の首すじに当て、耳の下から鎖骨へ、手の位置をずらしながら首すじを押す。首を傾けるとやりやすい。反対側も同様に。

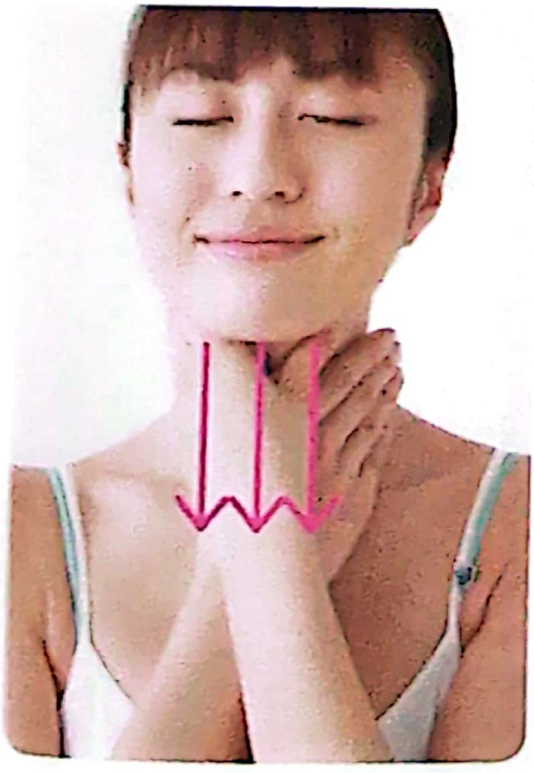


Point
少し首を傾けてやさしく押していって！

2 さする
両手を密着させて首の前面をさする

1分

首の前面に両手のひらを当てる。手を左右交互に動かし、手のひらを密着させたまま、あごの下から鎖骨中央に向かって首の前面をさする。



CamScannerでスキャン

顔と首のエクササイズ

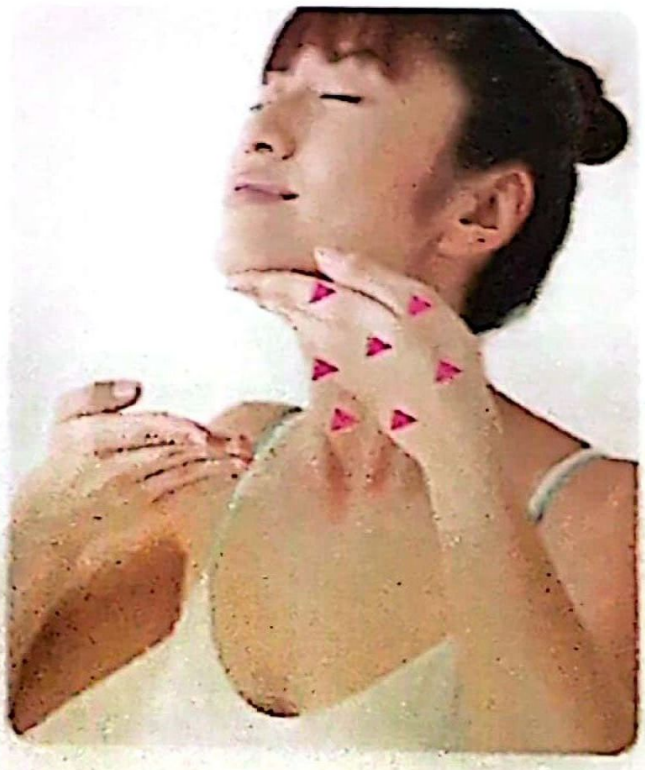
首からデコルテにつながっている胸鎖乳突筋を鍛えて、首のラインを美しくします。

- あごを斜め右上に上げて10秒キープ。
- 反対側も同様にして左右各3回行なう

3 首すじを押しながらもむ

1分

軽くあごを上げ、片手の親指とそのほかの4本の指で軽く首をつかむ。親指を支えにして4本の指で首すじを押しながらもみほぐす。反対側も同様に。



4 首の前面をまんべんなくたたく

1分

あごを上げ、あごの下から首の前面を両手の親指以外の4本の指で軽くたたく。手を左右交互に動かしながら、リズミカルにたたくのがポイント。

フェイスライン

顔が大きく見えるのは、水分がたまってむくんでいるから。
そこで、顔のリンパの流れをよくして、余分な水分や老廃物をデトックス。
たるみのないすっきり引き締まったフェイスラインをつくります！

こんな人に特にオススメ！

- 首とあごの境目がわかりにくい
- 2重あごだといわれる
- あごの肉が笑うとゆれる

顔と首

1 両手の4本の指でフェイスラインを押す

1分

両手の親指以外の4本の指先をあごにのせる。耳の下のリンパ節に向かって、指の位置をずらしながら、フェイスラインを押す。

2 耳下腺リンパ節に向かってフェイスラインをさする

親指以外の4本の指をあごに当て、あごの下から耳の下にある耳下腺リンパ節に向かって、フェイスラインをさすり上げる。反対側も同様に。

1分

CamScannerでスキャン

顔と首のエクササイズ

あごから首をつなぐ広頸筋を鍛えて、二重あごを予防しましょう。首こりも改善できるポーズです。

❶口を開けたままあごをできるだけ上に向けて10秒キープ。
❷10回行なう

3 もむ フェイスラインをもみほぐす

1分

両手の親指とひとさし指でフェイスラインをつかむ。手の位置を少しずらしながら、つかむ、離すを繰り返して左右交互にもみほぐす。反対側も同様に。

4 たたく フェイスラインをやさしくたたく

1分

親指以外の4本の指をフェイスラインに当て、たるみを上にひき上げるようにフェイスラインをまんべんなく、やさしくたたく。反対側も同様に。

Point
下から上へ引き上げるようにたたいて！

CamScannerでスキャン

上半身集中プログラム

上半身には主要リンパ節のほか、大切な血管も通っています。
リンパと血のめぐりをよくする重点ケアで、全身の引き締め効果につなげます。
顔色をよくしたり、肌ツヤをよくする美肌効果も期待できます。

マッサージの順番

1 指・手
▼
2 腕
▼
3 背中
▼
4 鎖骨
▼
5 胸
▼
6 首
▼
7 首側面～肩
▼
8 顔

頸部リンパ節

リンパは、頭、顔、首を通り、頸部リンパ節を経て鎖骨リンパ節に向かいます。頸部リンパ節の滞りは、首こり、顔のむくみ、頭痛などの原因に。じっくりケアが肝心です。

鎖骨リンパ節

首やわきを通ったリンパは、鎖骨リンパ節から太いリンパ管へと流れ込みます。鎖骨リンパ節はデコルテや首のラインに関連し、デリケートな場所なので力を入れすぎないのがコツ。

腋窩リンパ節

わきの下にあり、腕や胸のリンパが集まる場所。手のむくみや、腕のだるさの改善に関連します。美しいバストラインを保つためや、二の腕の引き締めにも大切なポイント。

CamScannerでスキャン

左右で1分

Step 1 指・手

指をにぎる

親指と人差し指で、指を1本ずつつまみ、指先から指のつけ根に向かってにぎっていく。

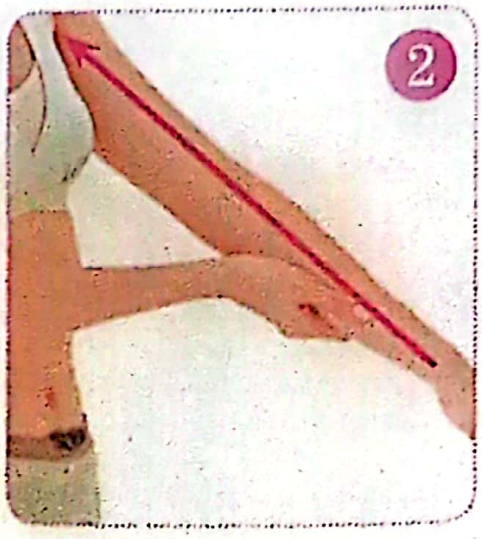
手の甲をさする

親指で指と指の間をさする。力を抜いて手首に向かってさする。

Step 2 腕

わきの下を押す

4本の指でわきの下をにぎるようにおす。5秒かけて押し、5秒かけて戻す。



腕の内側をさする

手のひら全体で手首からわきの下までさすり上げる。

腕の外側をさする

手のひらを腕にしっかりと密着させて手首からわきの下までさする。

CamScannerでスキャン

左右で1分

Step 3

背中

肩をさする

肩の後ろに手をあて、鎖骨に向かってさすり上げる。

1

2

背中をさする

肩甲骨の下あたりに手をあて、腰までまっすぐさすり下ろす。

CamScannerでスキャン

左右で1分

Step 4 鎖骨

鎖骨の上を押す

鎖骨の上に4本の手をあて、肩先から中央に向かってゆっくり押していく。

鎖骨の上下をさする

鎖骨の上下のくぼみを肩先から胸の中心まで4本の指でさする。

鎖骨全体をさする

両手を使って、横に大きくスライドさせながら鎖骨全体を交互にさする。

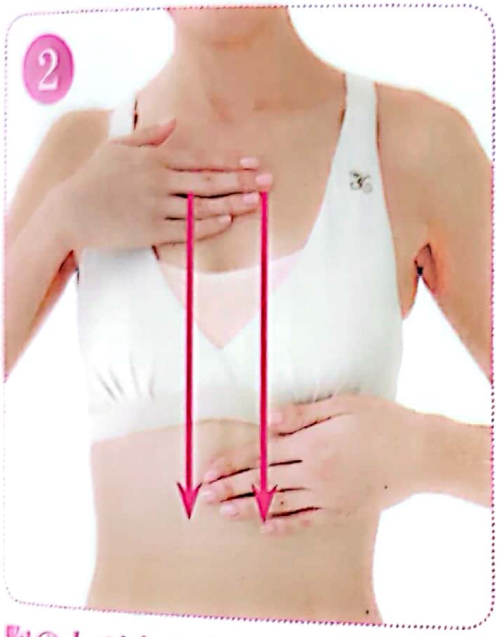
CamScannerでスキャン

左右で1分

Step 5 胸

胸の上下をさする

上の手は胸の中央からわきへ、下の手はわきから胸の中央に向かってさする。



胸の上下をさする

手を交互に使って、体の中心を胸からみぞおちまでさすり下ろす。

1分

Step 6 首

耳の下からリンパを流す

4本の指を左右の耳の下にあて、鎖骨までさすり下ろす。

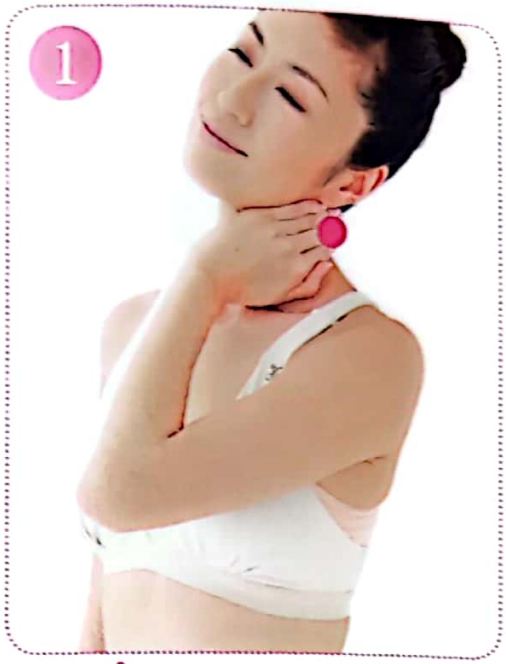
首の前面をさする

少し顔を上に上げて、手のひらであごの下から鎖骨に向かって左右の手で交互にさすり下ろす。

CamScannerでスキャン

左右で1分 Step 7

首側面～肩



首側面を押す

耳の下に手のひらをあて、頭をあてた手の方に傾ける。頭の重みを利用して押す。

肩をたたく

力を抜いて手のひらをくぼませて、パコパコと音がするくらいの強さでたたく。

1分 Step 8 顔

あごをさする

フェイスラインに沿って4本の指で、あごから耳の下までさすり上げる。

おでこをさする

頭の中央に両手の4本の指をあて、こめかみにむかってさする。

CamScannerでスキャン

1日5分のプチ運動で美女キープ

美脚ストレッチ

マッサージだけでも脚のサビは取れるけど、
プランクも組み合わせると、さらに効果アップ！
マッサージで血流と老廃物をばっちり流したあとは、ストレッチで筋肉を伸ばすのが、
理想の美脚の作り方なんだって。

1

2

3